



相談室だより



みなさんこんにちは。学生相談室です。

暑い日が続いたり、急に寒くなったり、お天気がころころ変わりますね。変わりやすいお天気に合わせて、みなさんの心も変化していませんか？調子が悪かったり、憂鬱になったり、いつもと違う心のサインが出たら、相談室に来てお話ししましょう！

ストレスのお話

ストレスと聞くと、どんなイメージを持ちますか？悪いイメージでしょうか？私たちは、誰もが、何かしらのストレスを日々感じています。しかし、ストレスは悪い影響ばかりではありません。私たちは予想外の出来事を体験すると、驚いたり、ショックをうけたりしますが、自分でなんとか解決しようと努力します。自分を高めるために働く作用でもあるのです。

ストレス・疲労を感じる状況を整理しましょう

- 不安になったり緊張したりするのはどんな時？
- イライラしたり落ち込むのはどんな時？
- 眠れない、食欲がない。逆に、寝すぎてしまう、たくさん食べる。
- お腹が痛くなる、頭が痛くなる、気持ちがわるくなる

・・・などなど。人によって心や身体に現れるサインはバラバラ！



自分のサインは何か？

もちろん、一人一人、ストレスに対する反応は違います。友達は平気なのに、どうして、自分はこんなに落ち込むんだろう、悩み続けるんだろうと、自分と他人を比べても答えは出てきません。自分にとってのストレスを、どのように捉え、どのように考えるか、ということが大事です。あまりに長く続くストレス、自分で克服できないほどの強いストレスは良くないですよ。

6月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 角田美穂 先生

日時：6月24日（水）14時～16時

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生との面接も行っております。

